



## Zentrum für Schmerzmedizin

# Progressive Muskel- entspannung

Das Programm richtet sich an Patientinnen und Patienten mit chronischen Schmerzen, die eine aktive Entspannungstechnik erlernen wollen. Die Progressive Muskelentspannung (PME) nach Jacobson ist eine Entspannungsmethode, die mit sehr gutem Erfolg bei Menschen mit chronischen Schmerzen eingesetzt wird. Starke Muskelverspannungen können sowohl Ursache als auch Folge anhaltender Schmerzen sein. Die Gruppe besteht aus drei bis zwölf Teilnehmenden.



## **Inhalte**

- PME-Langversion
- PME-Kurzversion
- Bewusste Wahrnehmung der Atmung
- Entspannung durch Imagination

## **Ziele**

- Verbesserte Schmerzbewältigung
- Körperliche und mentale Entspannung
- Verbesserter Schlaf
- Mehr Ruhe und Gelassenheit im Alltag

## **Ablauf**

Die Gruppe trifft sich in der Regel wöchentlich für eine Stunde zu insgesamt sechs Terminen.

## **Kosten**

Die Behandlungskosten werden von der Krankenkasse im Rahmen der Grundversicherung übernommen.

## **Auskunft**

Schweizer Paraplegiker-Zentrum  
Sekretariat Zentrum für Schmerzmedizin  
Guido A. Zäch Strasse 1  
CH-6207 Nottwil  
T +41 41 939 49 00  
zsm@paraplegie.ch



**paraplegie.ch/  
schmerztherapie**